
职场幸福力：心福利课程

课程收益：

- 帮助学员正确认识工作压力并了解舒缓的要领；
- 帮助学员掌握识别心理误区培养阳光心态的要领；
- 帮助学员认识快乐的价值并知道怎样自我培养快乐的能力；
- 针对工作中最容易遇到的情绪问题掌握调控的方法；
- 帮助学员掌握舒缓工作压力的有效方法和技能

分享主题：

- 一、 **压力对我们的影响**
 1. 压力的意义
 2. 了解你的压力现状
 3. 压力在心理、身体、情绪方面带来的影响
- 二、 **压力是如何产生的**
 1. 压力的产生机制和模型
 2. 信念、价值观决定了你对刺激的反映方式
 3. 影响压力管理的四个层面
 4. 发生的事件
 5. 情绪的反应
 6. 对事件的评估
 7. 行为方式
- 三、 **职场压力**
 1. 发现并找到你的压力源
 2. 导致工作压力增加的因素
 3. 错误的假设以及有效的解决方法
- 四、 **操之在我——如何才能越压越有力？**
 1. 改变你的身体反应
 2. 管理好你的情绪
 3. 改变你的思考方式
- 五、 **身体的链接——习得身体的智慧**
 1. 呼吸的变化
 2. 大脑 SPA 练习
 3. 放松与冥想
 4. 呼吸冥想法
 5. 音乐与纾压
 6. 舒展身体
 7. 肌肉放松法
- 六、 **情绪的管理——提升你的 EQ**
 1. 认识自己的情绪
 2. 找到情绪的轨迹？
 3. 情绪的功能属性
 4. 情绪是没有好坏之分的
 5. 情绪能告诉我们什么？
 6. 负面情绪产生的结果
- 七、 **做情绪的主人**
 1. 改善心情更要调整心境

-
2. ABC 法则
 3. 理性认知与非理性认知
 4. 三个一定
 5. 价值关是关键
- 八、 **全新的思维方式——丰盛你的思想蓝图**
1. 你的思想蓝图
 2. 惯性思想蓝图 VS 丰盛思想蓝图
 3. 重新认识对与错
 4. 换框法
 5. 改变思考方式—乐观三部曲
 6. 认知转移技巧
- 九、 **活在当下**
1. 活在当下
 2. 负起责任
 3. 不要被负面情绪套牢：
 4. 有问题，解决它
 5. 凡事都有三种以上的解决方法
 6. 情绪管理四步法
- 十、 **让好心情常在**
1. 放下包袱，释放心中无限潜能
 2. “我是谁？”
 3. 让你想要的情绪随传随到
 4. 设定心锚
 5. 懂得感激、学会感恩
 6. 心想事成的秘密
- 十一、 **循序渐进——压力控制的运用**
1. 营养——良好营养七步法
 2. 运动与睡眠
 3. 你需要的运动量
 4. 保持良好睡眠的方法